

VOIR d'ici

La revue des gens d'ici

Volume 10, numéro 2, février 2015

GRATUIT

Nathalie Paradis
Photographie

Mars, mois de la nutrition :

« Préparez chez vous...

Emportez avec vous ! »

Lire en pages 3 et 9



■ HUMAINEMENT CONSTRUIT ■

KAMCO
CONSTRUCTION

ISO 9001:2008
R.B.Q. 12945-0515-73
www.kamcoinc.com

LA POCAITIÈRE | 418 856-5432
148, Parc de L'Innovation

RIMOUSKI | 418 723-5432
570-H, rue Saint-Germain Est

SERVICES OFFERTS

Columbarium

Chapelle moderne

Vastes salles d'exposition climatisées

Salles de réception

Halte-garderie

Salle de repos

Rampe d'accès et ascenseur

Service de soutien psychologique



Notre engagement

Le milieu funéraire se transforme, les rituels s'adaptent aux nouvelles réalités, de nouvelles tendances se dessinent et les familles s'attendent à ce que les maisons funéraires suivent ces changements et leur offrent des services plus diversifiés et de plus en plus personnalisés.

C'est pourquoi la Résidence Funéraire Marius Pelletier inc. met à la disposition de sa clientèle des espaces fonctionnels bénéficiant d'un éclairage naturel, des salons décorés avec goût, un columbarium de même qu'une chapelle pour des moments de recueillement en toute intimité.

À l'étage, une salle de réception très bien aménagée et entièrement équipée permet de recevoir parents et amis. La même attention est portée à la salle de sélection des produits funéraires offerts.

Affiliés à la Corporation des thanatologues du Québec, fiers de leurs nouveaux locaux et de plus de quarante ans d'expérience, les professionnels de La Résidence Funéraire Marius Pelletier inc. sont heureux de vous accueillir et de répondre à vos questions.

Résidence funéraire Marius Pelletier inc.

Mario Pelletier et François Pelletier, thanatologues
409, 9e Rue, La Pocatière (Québec) G0R 1Z0

Téléphone : 418 856-3371

sans frais : 1 866 856-3371

Télécopieur : 418 856-4674

rfmpel@bellnet.ca



Mars : mois de la nutrition

Nous souhaitons tous de VIVRE EN SANTÉ ! C'est d'ailleurs un souhait récurrent pour les vœux du Nouvelle An... Pourtant, nous nuisons à notre santé, par choix ou par ignorance, en ne faisant pas les bons choix alimentaires.

Il y a plus de 2 000 ans, Hippocrate enseignait déjà : « Que ton aliment soit ton meilleur remède. » OH ! me direz-vous, ce n'est pas toujours possible. Mais quand même... Les informations ne manquent pas de nos jours afin de trouver des sources de nutriments avec un potentiel vivifiant incroyable et ce n'est pas le prix qui nous influence nécessairement.

Le mois de la nutrition est organisé par *Les diététistes du Canada* et le thème de cette année nous convie à repenser nos repas à l'extérieur de la maison : « Préparez chez vous... Emportez avec vous ! » Rafaël a comme toujours des suggestions fort intéressantes à partager dans sa chronique nutrition. Il suffit souvent de petits changements progressifs qui supplantent nos vieilles habitudes et, tout en douceur, s'installe alors un mode de vie dont nos choix améliorent notre santé.

La UNE : Nathalie Paradis - Photographie

Afin d'illustrer le thème du mois de la nutrition en page couverture, j'ai fait appel au talent d'une nouvelle photographe ayant pignon sur rue à La Pocatière : Nathalie Paradis. J'ai moi-même assisté à l'une de ses séances photos familiales et je peux confirmer qu'elle ne manque pas d'imagination ni de méthodes pour mettre les participants bien à l'aise et en confiance.

Nathalie a découvert un intérêt pour la photo alors qu'elle prenait une formation en photographie argentique au secondaire. Depuis, sa passion ne fait que grandir. Son désir de perfectionner son art l'a amenée à pousser sa curiosité et la voici fraîchement diplômée de l'*Académie de la photographie en ligne à Bruxelles*. Elle se spécialise en photographie studio. Après avoir essayé plusieurs techniques, elle a choisi le portrait (photos de bébés, enfants ou adultes). Vous pouvez trouver et regarder quelques-unes de ses photos sur *Nathalie Paradis - Photographie* via Facebook. En voici une, plus bas, où un poupon se balance entre papa et maman, à moins que ce ne soit son petit cœur qui, déjà, balance entre les deux !

Pour de plus amples informations, contactez Nathalie au 418 856-5059.

Jeannine Lachance



VOIR d'ici

Distribué gratuitement à :

LA POCATIÈRE VILLE ET PAROISSE, RIVIÈRE-OUELLE, SAINT-DENIS, SAINT-PHILIPPE, SAINT-PACÔME, SAINT-GABRIEL, SAINT-ONÉSIME, SAINTE-LOUISE ET SAINT-ROCH-DES-AULNAIES.

Tirage : 2 700 exemplaires

418 856-1481

www.voidici.com

voidici@videotron.ca

Adresse : 507 12^e avenue Dallaire
La Pocatière QC G0R 1Z0

Éditrice : Jeannine Lachance

Infographie : Jeannine Lachance

Dépôt légal : Bibliothèque nationale du Québec

Les articles publiés dans Voir d'ici sont sous la responsabilité de leurs auteurs.

PROCHAINES DATES DE TOMBÉE :

**Le mercredi le 4 mars pour parution
le 25 mars et mercredi le 8 avril
pour parution le 29 avril 2014.**



**Rendez-vous de
l'innovation bioalimentaire
au Bas-Saint-Laurent**

Entrepreneuriat • Réseautage • Technologie

**3 • 4 mars 2015 à La Pocatière
www.rendezvousbioalimentaire.ca**



**418-856-5917 poste 220
www.biopterre.com**

SERVICES FINANCIERS MARIE TURMEL INC.



Partenaire de Desjardins
Sécurité financière



MARIE TURMEL, B. Sc. act., A.V.A., Pl. Fin.
Conseillère en sécurité financière
Représentante en fonds d'investissement

105, 1^{re} Rue, La Pocatière (Québec) G0R 1Z0
Téléphone : 418 856-1144 • Ligne directe : 1 888 456-1144
Télécopieur : 418 856-6302 • Courriel : marie.turmel@sfl.qc.ca

MALLETTE

Société de comptables professionnels agréés

LL Nos gens font la différence TT

Téléphone : 418 856-2690

Télécopieur : 418 856-4275

Courriel : info.stp@mallette.ca

Certification

Fiscalité

Services-conseils

Actuarial

Synthes et gestionnaires

100 - 222, Route 280 O
La Pocatière Qc
G0R 1Z0

Chronique politique d'ici

Message de Norbert Morin

député Côte-du-Sud

Chers citoyens, chères citoyennes,

Je tiens à féliciter chaleureusement les quatre élèves du Collège de Sainte-Anne-de-la-Pocatière qui ont participé au Parlement des jeunes 2015. En prenant part à cette simulation parlementaire, ils ont été initiés au processus d'élaboration des lois au Québec.

Les quatre élèves sont : Justine Béchar, Jade Lizotte, Charles-André Roux et Louis-Philippe St-Amand. Ils étaient accompagnés de madame Valérie Dufour et monsieur Vincent Dionne.

C'est toujours un réel plaisir pour moi de discuter avec eux sur le processus démocratique dans lequel les parlementaires exercent leur profession. Je suis fier qu'ils démontrent un aussi grand intérêt envers la politique.

Ils ont travaillé sur 3 projets de loi, soit :

- La Loi réformant le système d'éducation postsecondaire au Québec;
- La Loi imposant une taxe supplémentaire dans la restauration rapide au Québec;
- La Loi encadrant la publicité dans les écoles secondaires.

Les apprentis parlementaires ont découvert les étapes de l'adoption d'une loi, de son dépôt en Chambre à son étude en commission parlementaire, jusqu'au vote final.

J'invite les jeunes à faire cette expérience une fois durant leur parcours scolaire puisqu'il s'agit d'une activité enrichissante tant sur le plan académique que personnel.

Norbert Morin



De gauche à droite, derrière : Louis-Philippe Saint-Amand, Valérie Dufour, Charles-André Roux et Vincent Dionne. Devant : Justine Béchar, M. Norbert Morin et Jade Lizotte.

Message de François Lapointe

député de Montmagny - L'Islet - Kamouraska - Rivière-du-Loup

Prix de l'essence et nos emplois

Depuis quelques semaines, le prix du pétrole à la pompe a subi une impressionnante dégringolade. Du coup, l'économie du Québec et de l'Ontario reprend son souffle. Il en est ainsi de l'économie canadienne; lorsque le marché du pétrole est en hausse, le dollar canadien monte aussi, provoquant la fermeture d'entreprises manufacturières dans le Canada central. La logique est connue et simple : plus on exporte de pétrole, plus le dollar augmente, moins les entreprises manufacturières peuvent vendre leurs biens à l'extérieur.

La baisse du prix de l'essence combinée à celle du dollar canadien aura pour effets, si ces deux éléments se maintiennent : une augmentation des emplois manufacturiers, une croissance de nos exportations, un retour des touristes américains et européens, une dépendance moindre du Québec et de l'Ontario à l'égard de la péréquation, une augmentation de la compétitivité de nos entreprises qui consomment du pétrole.

Certains prétendent qu'une production accrue de pétrole est une promesse de bien-être économique. La réalité est tout autre. Sur un vaste territoire comme celui du Canada, il faut diversifier notre économie et ne pas mettre tous les œufs dans le même panier. Les conservateurs ont oublié cette loi économique fondamentale, en partie au détriment des emplois et de l'équilibre budgétaire des provinces de l'Est.

La production du pétrole peut être une portion de nos apports économiques pendant les décennies qui seront nécessaires pour faire la nécessaire transition vers des énergies renouvelables. Mais une production compulsive du pétrole peut nuire à nos entreprises de deuxième et troisième transformation, donc à nos salaires et à notre qualité de vie.

François Lapointe



François Lapointe
Député
Montmagny-L'Islet-
Kamouraska-Rivière-du-Loup

114, avenue de la Gare
Montmagny (QC) G5V 2T3
418-248-1211
Francois.Lapointe@parl.gc.ca



Norbert Morin
Député Côte-du-Sud
418 234-1893 • 418 492-7730
1 866 774-1893
nmorin-cds@assnat.qc.ca

Information sociale d'ici

Moi et mon enfant face à la persévérance scolaire

Projection 16-35 dans le cadre du programme IDÉO 16-17, en partenariat avec Cosmoss, la Maison des jeunes de Saint-Pascal, la Commission scolaire de Kamouraska-Rivière-du-Loup, le Centre de santé et de services sociaux de Kamouraska et le CPE Pitatou, est heureux de vous annoncer la tenue de l'activité « Moi et mon enfant face à la persévérance scolaire » pour une 4^e édition. Cette initiative se tiendra le **samedi 11 avril 2015, de 9 h à 15 h 30, à l'École secondaire Chanoine-Beaudet de Saint-Pascal.**

L'activité s'adresse à tous les parents de la région ou d'ailleurs. C'est un moment propice de mobilisation, valorisation et soutien dans notre rôle de parent. L'activité ouvre également ses portes aux intervenants travaillant auprès de la clientèle scolaire ou de leurs parents. Veuillez noter que la participation à cette activité est sans frais, incluant le repas du midi et le service de garde.

C'est sous forme de conférences, d'échanges et de consultation que nos invités, Étienne Boulay, Nancy Doyon, Hélène Allard et Charles St-Maurice, auront le souci d'outiller les parents par des moyens concrets et pratiques. Nous



aborderons des sujets actuels en lien direct avec la persévérance scolaire tels que « le parcours d'un gagnant », « la cohésion parentale », « les hauts et les bas dans la vie de mon enfant », ainsi que « ces enfants qui ont de l'énergie à revendre ». Nous accueillerons pour le mot de la fin un représentant de la Commission scolaire de Kamouraska-Rivière-du-Loup.

Inscription obligatoire d'ici le 9 avril 2015 auprès de Sonia Gagnon :

- ⇒ 418 492-9127, poste 105
- ⇒ ideo@projektion16-35.ca

Rappelons que le programme IDÉO 16-17, coordonné par Sonia Gagnon, est une mesure d'accompagnement personnalisé pour aider les jeunes de 16-17 ans en difficulté de persévérance scolaire ou ayant décroché.

Concours québécois en entrepreneuriat

Puissant générateur de fierté, il a pour mission d'inspirer le désir d'entreprendre pour contribuer à bâtir un Québec fier, innovant, engagé et prospère.

**MOBILISER
RAYONNER
INSPIRER**

Il MOBILISE la force des réseaux pédagogiques, économiques et sociaux dans les 17 régions du Québec, et récolte ainsi 4000 nouveaux projets réalisés par plus de 50 000 personnes par année !

Unique en son genre, il fait RAYONNER les nouvelles entreprises en démarrage et les initiatives entrepreneuriales en milieu scolaire, du primaire à l'université ! Quelque 700 000 \$ sont remis en prix aux échelons local, régional et national, culminant avec le Gala des Grands

**INSPIRER LE DÉSIR
D'ENTREPRENDRE !**

Prix Desjardins qui couronnera les lauréats nationaux le 18 juin 2015 à Québec.

Inscription en ligne d'ici le 16 mars 2015, 16 h : www.concours-entrepreneur.org.

CONSTRUCTION

Stéphane Charest

**ENTREPRENEUR
EN CONSTRUCTION ET RÉNOVATION**

Résidentiel - Commercial

LICENCE: R.Q.Q.: 0360-7069-01

154, RUE GALARNEAU, SAINT-PACÔME (QUÉBEC) G0L 3X0

TÉL.: (418) 852-1660

CELL.: (418) 868-7250

Érablière
Nathalie
Lemieux

⇒ **Tire sur la neige**
samedi et dimanche 14 h en mars et avril
et, sur semaine, à tous les jours sur réservation.

⇒ **Repas traditionnel** sur réservation.

⇒ **Produits transformés** sur place.

⇒ **Site enchanteur, accessible par tous.**

Lemieux, c'est chez nous !!!

957, 4^e Rang Est, Saint-Pascal
418 493-2873
418 867-9146



Dans les zones scolaires, soyons prudents!

La sécurité des enfants nécessite votre collaboration!

Nous vous rappelons d'être vigilants aux abords des zones scolaires et qu'en vertu de l'**article 386 du Code de la sécurité routière**, sauf en cas de nécessité ou lorsqu'une autre disposition du présent code le permet, nul ne peut immobiliser un véhicule routier sur un passage pour piétons clairement identifié ni à moins de 5 mètres de celui-ci. Le non-respect de cet article constitue une infraction et peut entraîner l'émission d'amendes par la Sûreté du Québec.

Merci de votre collaboration!

**Respectons
la
signalisation!**





INVITATION

Vous êtes conviés à la



« Soirée hommage aux bénévoles 2015 »

**où nous soulignerons l'engagement exceptionnel de nombreux bénévoles
qui oeuvrent au sein de la communauté pocatoise.**

Le mercredi 15 avril 2015 à la Polyvalente La Pocatière à 17 h 30

Merci de confirmer votre présence avant le jeudi 10 avril auprès de

M^{me} Sylvie Pelletier
418 856-3394, poste 102
sylvie.pelletier@lapocatiere.ca

M^{me} Carole Lévesque
418 856-3192
paroisse@ste-anne-de-la-pocatiere.com

Semaine de
l'action bénévole

12-18

avril 2015

**LE BÉNÉVOLAT,
UN GESTE GRATUIT,
UN IMPACT
COLLECTIF**



*Ouverture d'un bureau à La Pocatière
pour nous rapprocher de notre clientèle
de la MRC de Kamouraska !*

Consultez nos chroniques sur notre site web
suzanne-montaigne.com

LEMIEUX PARENT THÉBERGE
AVOCATS INC.

TÉL: 418-371-3114

708, 4^e AVENUE, BUREAU 104, LA POCATIÈRE



Me Lemieux
Me T. Riha
Me Rolland
Me Rouffard
Me Labrie
Me Théberge

Nous avons ce qu'il vous faut, une équipe !

Chronique podologie d'ici

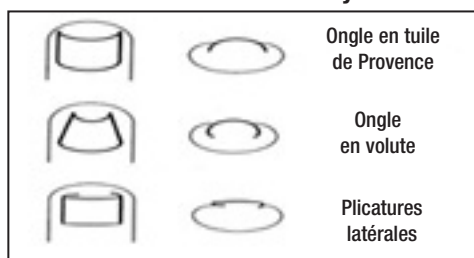
Correction de la courbure de l'ongle



L'orthonyxie avec languette de Bacquart est une technique podologique qui permet de corriger la courbure unguéale (courbure de l'ongle). Cette technique a été développée par M. David Bacquart, directement

inspirée de l'orthodontie (appareillage dentaire).

Indications de l'orthonyxie



L'orthonyxie est mise en place lorsque l'ongle se déforme et rentre dans la peau causant **de nombreuses douleurs ou des ongles incarnés**.

Le principe de cette technique consiste à installer une languette composée d'un fil de

titane enveloppé de polymère qui va développer des forces élastiques permettant la correction de la courbure de l'ongle.

Peu importe la courbure imposée au fil de titane, il exercera toujours une tension constante pour conserver sa forme. Les côtés de l'ongle pourront donc se redresser tout doucement. Cette correction agira 24 h sur 24 et permettra un soulagement rapide de la douleur du client. Cette languette est souple, confortable et esthétique.

Le fil de titane est fixé sur les deux extrémités latérales de l'ongle par une résine cyanoacrylate. La traction du titane est constante, permanente et indolore. La durée du traitement est fixée selon l'estimation de la vitesse de la croissance de l'ongle et le but recherché. Même après la fin du traitement, l'ongle pourra pousser normalement. Cette technique permet de réaliser une correction de votre ongle sans investissement ni produits coûteux. En plus, la languette de Bacquart se pose rapidement.



Voici les atouts de l'orthonyxie avec languette de Bacquart :

- **Réduction de la douleur** au bord du sillon de l'ongle;
- **Prévention des ongles incarnés** souvent récurrents chez les jeunes;
- **Diminution des risques d'infection** chez les personnes diabétiques;
- **Indolore** lors de l'installation et le port de la languette de Bacquart;
- **Efficacité permanente** grâce à la mémoire du fil de titane;
- **Correction durable**, l'ongle pourra pousser normalement même après la fin du traitement.

Les ongles incarnés sont récurrents en particulier chez nos adolescents et aussi chez les clients présentant des replis latéraux charnus. En utilisant la languette de Bacquart, les côtés de l'ongle pourront donc se redresser et ainsi diminuer les risques d'infections ou d'une chirurgie souvent mutilante et douloureuse.

Nathalie Soucy, infirmière en podologie, fera préalablement l'examen clinique de vos pieds afin de déterminer l'indication du traitement. Il existe certaines contre-indications pour l'installation de la languette de Bacquart.

Nathalie Soucy, infirmière en podologie
www.piedestal.ca - nathalie@piedestal.ca
418 860-1283

Améliorez vos habiletés de gestion et de supervision !

DÉVELOPPEZ DES OUTILS POUR SURMONTER LES DÉFIS DE LA GESTION DES ÉQUIPES DE TRAVAIL

- Soyez plus efficace dans votre rôle de superviseur.
- Formation reconnue et dispensée dans plus de 20 centres accrédités au Québec, en Ontario et dans les Maritimes.

FORMATION OFFERTE À TEMPS PARTIEL (2 JOURS PAR MOIS)

DÉBUT 18 MARS 2015
Communiquez avec nous dès maintenant!

Josée Gagnon 418 856-1525, poste 2279
jogagnon@cegeplapocatiere.qc.ca

Tél. sans frais : 1 855 856-1527

Extra
Formation en entreprise
Cégep de La Pocatière

www.formationextra.com

Souriez

LE NATUREL est notre unique concurrence

Vos prothèses sont instables ?
Vous avez de la difficulté à mastiquer ?

Prenez rendez-vous maintenant pour une évaluation **GRATUITE**
Service à domicile
Service de réparations

Faites vérifier vos prothèses

Retrouvez confort, stabilité et fierté

Un service personnalisé par des professionnels en prothèses dentaires et prothèses sur implants.

Ludovic et Frédéric Fortin, d.d.
denturologistesfortin.com

La Pocatière 418 856-4787 L'Islet 418 247-7676
Saint-Pascal 418 492-6514 Saint-Jean-Port-Joli 418 598-3155

Information sociale d'ici

Violence conjugale ou chicane de couple?

Il arrive à tous les couples de se chicaner, et selon les personnes, les disputes peuvent être plus ou moins fortes. Comment reconnaître s'il s'agit d'une «chicane de ménage» ou de violence conjugale? Quatre critères nous aideront à examiner la situation.

1. Le type d'agression : Dans une chicane de couple, il y a surtout de l'argumentation, qui peut être nourrie par de la colère, de la conviction, il peut y avoir de l'agressivité verbale, sur un objet ex. : Lancer un objet sans direction précise. Dans une scène de violence conjugale, il y a des agressions voulues et calculées pour prendre le pouvoir sur l'autre ex. : Lancer un objet vers l'autre en la visant.

2. Le gain recherché : Dans une chicane de couple, les deux veulent gagner, mais pas à

tout prix, pas au prix de détruire l'autre. Ce qui est en jeu c'est le sujet de la discussion. Dans une scène de violence conjugale, la personne qui agresse veut avoir le pouvoir sur l'autre, c'est elle qui initie les agressions. La victime veut que la violence cesse, elle n'a rien à gagner.

3. L'impact : Dans une chicane de couple, les deux personnes sont sur un pied d'égalité, aucune n'a peur de l'autre. Chacun se sent libre de parler et de réagir. Dans une scène de violence conjugale, la victime ne se sent pas libre de dire ce qu'elle pense ou de réagir parce qu'elle craint les conséquences ou la reprise de la violence. Elle se sent humiliée, blessée et elle dosera ses réactions dans le but de calmer le jeu et éviter le pire.

4. L'explication : Dans une chicane de couple, la personne qui déclenche la dispute n'a aucun pouvoir à préserver. Elle peut facilement lâcher prise et même s'excuser si elle reconnaît qu'elle a dépassé les limites. Dans une scène de

violence conjugale, l'agresseur se justifie, nie ou banalise. De sorte que souvent c'est la victime qui se sent coupable.

D'autres indices sont importants à considérer aussi. Y a-t-il des témoins de la scène? Une chicane peut se vivre en toute transparence tandis que la violence conjugale s'exerce mieux à l'abri des regards, il y a rarement des témoins. En violence conjugale c'est la même personne qui est à l'origine des agressions, dans une chicane les deux peuvent avoir commencé. Et comment le pouvoir est-il partagé dans couple? En violence conjugale, la relation n'est pas égalitaire, même quand il n'y a pas d'agressions.

Nous avons maintenant tous les indices nous permettant de faire la différence entre une scène de violence conjugale et une simple chicane de couple. Dans notre prochaine chronique, nous parlerons des différentes formes de violence conjugale.

Le Havre des Femmes
418 247-7622

ou 1 800 363-9010 (SOS Violence conjugale)

En juin, La Pocatière est complètement vélo!

12
juin
2015

www.legdpl.com

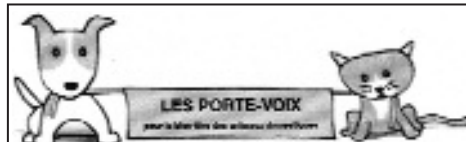


27
juin
2015

www.defiveloandrecote.ca

Relais pour la vie, La Pocatière, 6 - 7 juin 2015

Le Relais pour la vie est une marche de nuit amicale et inspirante, d'une durée de 12 heures. L'ambiance festive du *Relais pour la vie* fait que tout le monde peut y prendre plaisir, quel que soit son âge ou sa forme physique ! Des tentes sont dressées et décorées pour l'occasion. Inscrivez-vous : www.relaispouirlavie.ca.



Principale mission

L'organisme *Les Porte-voix pour le bien-être des animaux domestiques* est un organisme crédible et efficace.

Cet organisme poursuit plusieurs objectifs mais sa principale mission est de défendre les animaux contre toute malveillance en les utilisant comme bouc émissaire à toutes les sauces. L'organisme dénonce et dénoncera toujours publiquement les situations jugées inadmissibles.

Le bien-être des animaux domestiques, c'est aussi cela.

Ginette Royer
Fondatrice et présidente

VOUS DÉSIREZ arrêter de fumer?

Arrêtez de fumer en **1 HEURE**

avec
CENTRE DE LASÉROTHERAPIE 3001

GARANTIE D'UN AN DISPONIBLE

Améliorer votre santé ?
Réaliser des économies \$\$\$
pour **AUSSI PEU**
que **299 \$**

ARRÊT TABAC

INFORMEZ-VOUS !
418 246-1999
www.laserotherapie3001.com



Chronique **nutrition** d'ici

« Préparez chez vous... Emportez avec vous ! » Mars, mois de la nutrition



Pas toujours facile de manger santé à l'extérieur de la maison! Le mois de la nutrition 2015 vise à vous aider à bien manger tout au long de la journée, que ce soit à l'école, au travail ou dans vos activités familiales. Cette chronique fournit des conseils pratiques pour faciliter la préparation de repas et collations à emporter qui vous procureront énergie, concentration et productivité tout au long de la journée !

Faire le plein

Pour préparer une boîte à lunch nutritive rapidement, il faut d'abord avoir quelques aliments clés à portée de la main. Voici (dans la grille qui suit) quelques idées d'aliments à inscrire sur votre liste d'épicerie :

Prévoir pour plus tard

Voici quelques trucs qui peuvent vous simplifier la vie :

- Profitez de la fin de semaine pour prendre de l'avance sur la préparation des repas pour la semaine à venir (soupes, ragoûts, etc.).
- Pensez à cuisiner de plus grandes quantités de légumes (vapeurs, grillés, sautés, crus), de céréales à grains entiers (quinoa, orge, riz, pâtes) et de viandes (poulet entier, filet de porc, poisson, etc.) afin de pouvoir les utiliser pour composer un lunch rapide.
- N'hésitez pas à congeler en portions vos restants, ils vous seront très utiles plus tard !

Explorer les repas en pots

Les repas en pots sont de plus en plus populaires ! Sans doute parce qu'ils sont pratique (un seul contenant), créatifs (on y met ce que l'on veut) et amusants. Afin d'être considéré nutritif, le repas en pot doit contenir une protéine, un féculent et beaucoup de légumes.

Pour...	Aliments clés	Utilités
Le garde-manger	Saumon, thon, légumineuses, noix	Salades repas protéinées
	Quinoa, orge, riz brun, pâtes de grains entiers	Salades et soupes repas
	Huiles et vinaigres aromatisés	Vinaigrettes pleines de saveur
Le frigo	Fruits variés, yogourt, beurre de noix	Lait frappé et parfaits aux fruits
	Salades prélavées, légumes pré-coupés	Salades, collations
	Viande rôtie, volaille cuite, fromages, œufs cuits dur	Sandwiches et salades repas
Le congélateur	Variété de pains (pitas, tortillas, bagels, sous-marins)	Sandwiches et roulés
	Légumes surgelés	Sautés éclairs, soupes et légumes d'accompagnement
	Fruits surgelés	Smoothies, parfaits, muffins

Voici quelques exemples de combinaisons :

- Salade de quinoa et de légumes : Vinaigrette balsamique, quinoa, pois chiches, tomates cerises, olives noires, persil frais, épinards.
- Salade de pâte sud-ouest : Salsa, haricots noirs, poulet cuit, maïs, macaronis cuits, fromage râpé, poivrons en dés, coriandre fraîche, roquette.
- Riz méditerranéen : un peu d'huile d'olive, graines de citrouilles, fromage feta, œuf dur, riz, tranches d'avocats, jus de citron, basilic frais, légumes rôtis.

La technique : Dans un pot (type Mason), verser le liquide en premier puis étager les aliments en commençant par le plus lourd. Au moment de consommer, secouez le pot vigoureusement, versez dans un bol (si désiré) et consommez !

Manque de temps pour déjeuner à la maison ? Cette technique se prête également bien aux déjeuners qui peuvent être préparés la veille ou à l'avance. Voici quelques idées : gruau fait de lait agrémenté de fruits, muesli, parfaits aux fruits et frittata pré-cuit (pour les dents salées !).

Prévoir des collations

Une collation nutritive peut être utile afin de prévenir une baisse d'énergie ou une faim trop importante entre les repas. Apportez des collations de la maison permet d'éviter la tentation des choix peu nutritifs présents dans les machines distributrices.

Si vous trouvez difficile d'apporter des collations tous les jours, gardez des collations dans un tiroir de votre bureau (ex : mélange de fruits

Suite à la page 18



François Chartré, MBA, M.A.
conseiller en placement
608C, 4^e Avenue
La Pocatière (Québec) G0R 1Z0
T 1 phone : 418 856-4566
Courriel : francois.chartre@fbc.ca
www.fbc.ca



FCPE
Membre



Jacques Arsenault - Danny Laliberté

Marie-France Mercier - Jonathan Perreault

611, 1^{re} Rue, La Pocatière (Québec) G0R 1Z0
Téléphone : 418 856-3094 • Télécopieur : 418 856-5265

Clinique Médicale La Pocatière

1200, 6^e Avenue • Téléphone : 418 856-1009



Information d'ici

Lancement du projet *Notes et bougeotte*

Au terme de trois années de conception et d'élaboration, la table de concertation En action pour les -9 mois/5 ans, en collaboration avec l'École de musique et de danse Destroismaisons, le Centre de santé et de services sociaux de Kamouraska et les Centres de la petite enfance CPE La Farandole et Pitatou, était fière de lancer, en janvier dernier, le projet *Notes et Bougeotte*.

Ce projet novateur et unique au Québec dans sa forme, vise à intégrer, dans les services de garde éducatifs du Kamouraska, des activités d'éveil musical qui soutiendront le développement langagier des enfants de 3 à 5 ans. Les éducatrices en CPE et les responsables de services de garde en milieu familial apprendront à se familiariser avec les activités d'éveil musical, à les intégrer à leur routine et, surtout, à les enrichir avec des stratégies visant à soutenir le développement du langage et la participation des enfants.

Pour ce faire, les participantes bénéficieront du soutien d'enseignants en musique, qui animeront des activités d'éveil musical dans les groupes participants, et du support d'une orthophoniste du Centre de santé et de services



Sonia Michaud (En action pour les -9 mois/5 ans), François Landry (École Destroismaisons), Jean Desjardins (CSSSK) et Sylvie Leblanc (Pitatou).

sociaux de Kamouraska, dans la consolidation du développement du langage. En tout, près de soixante-dix activités d'éveil musical seront offertes gratuitement, dans les installations des CPE La Farandole et Pitatou, dans les services de garde en milieu familial ainsi qu'à la Maison de la famille du Kamouraska.

L'École Destroismaisons, qui offre déjà des classes d'éveil musical aux petits depuis plusieurs années, a le mandat d'assurer la coordination du projet et d'offrir les activités. Enfin, la réalisation du projet *Notes et bougeotte* est possible grâce à la participation financière d'avenir d'enfants, à la hauteur de 19 640 \$, mais aussi grâce à l'étroite collaboration et à l'implication des différents partenaires du milieu.

Les actions de la table En action pour les -9 mois/5 ans s'inscrivent à l'intérieur de la démarche COSMOSS Kamouraska, un regroupement multisectoriel de partenaires qui oeuvre

auprès des jeunes de -9 mois à 30 ans et leurs parents. Ces partenaires s'investissent dans une démarche de concertation pour répondre aux objectifs suivants :

- Soutenir les jeunes afin qu'ils deviennent des citoyens en santé, actifs, outillés et épanouis;
- Mobiliser la communauté en faveur des jeunes;
- Améliorer la continuité, la complémentarité, la cohérence et l'efficacité des services destinés aux jeunes de -9 mois à 30 ans;
- Mettre en place des mesures concertées pour consolider, optimiser et développer les services, programmes et activités offerts aux jeunes;
- Gérer les fonds *Avenir d'enfants, Québec en forme et Réunir Réussir* sur le territoire de la MRC de Kamouraska.



Course de chiens du Kamouraska 28 FÉVRIER ET 1^{ER} MARS Bourse de 8 000 \$

Classe	Départ	Dimanche, départ inversé
Illimitée	14 h 00	Tirage des positions le vendredi soir
8 chiens	12 h 00	à 21 h à la salle du Tricentenaire de
6 chiens	10 h 30	Rivière-Ouelle.

- ⇒ Souper BBQ le 28 février à 18 h et soirée avec orchestre
Réservation ou info. : 418 852-1463 ou 418 852-2967
Municipalité de Rivière-Ouelle : 428 856-3829
- ⇒ Samedi et dimanche, compétition extérieure, Salle du Tricentenaire de Rivière-Ouelle.
- ⇒ Remise des bourses : dimanche à 16 h par le président d'honneur, M. Norbert Morin, député Côte-du-Sud.

J'ai choisi la vie

Heure : 19h00
Date : 9 mars 2015
Hôtel Universel
De Rivière-du-Loup
Contact : 418 862-9658

Places limitées, réservez la vôtre maintenant, 10 \$ par personne, payable le soir même.

Credit photo : François Bergeron

Dans la continuité de la Semaine de prévention du suicide, le Centre prévention suicide du KRTB vous invite à la conférence de Mme Jocelyne Cazin.

« Parler de prévention du suicide, c'est aussi parler de suicide. Aujourd'hui, j'accepte de parler d'une douleur cruelle : celle qui est venue par l'autre, celle aussi qui rôdait parfois autour de moi. J'ai ouvert les yeux et j'ai choisi la vie. » *Jocelyne Cazin*

Frites et poutines

	Petite	Moyenne	Grosse
Frite.....	3,50	4,75	7,00
Frite sauce.....	4,00	5,25	7,25
Poutine.....	5,50	7,25	8,50
Poutine garnie.....	6,50	8,25	10,50
Poutine steak haché.....	6,25	7,75	9,75
Poutine saucisses.....	6,00	7,75	9,50
Poutine italienne.....	6,95	8,75	9,95
Poutine smoked meat.....	6,75	7,95	10,25
Poutine galvaude.....	6,25	7,75	9,75

Poulet pané

Toutes nos assiettes comprennent :
frites, sauce et salade de chou maison

2 morceaux.....	6,75
3 morceaux.....	7,75
4 morceaux.....	8,75
9 morceaux.....	21,50
Extra 1 morceau.....	1,95

Menu enfant....6,50

Pogo + frites + jus
Hamburger + frites + jus
Croquettes (4) + frites + jus
Petite poutine + jus

**Toutes les taxes
sont incluses
dans les prix !**

Déjeuners

(en restaurant seulement)

Le matin..... 1 œuf/5,25 2 œufs/6,25
Patates, 2 rôties, viande*, fèves aux lard et café

Spécial Ti-Bi..... 8,75
Œuf, patates, pain doré ou crêpe, 2 rôties, viande*, fèves
au lard et café

Crêpes (2) servies avec jus et café..... 6,75

Pain doré (2) servi avec jus et café..... 6,75

Omelette végété (café compris)..... 6,50
Poivrons, champignons, oignons, fromage

Omelette à la viande (café compris)..... 7,50
Bacon, jambon, saucisse, oignons, fromage

Omelette Ti-Bi (café compris)..... 8,75
Poivrons, champignons, oignons, bacon, jambon, saucisse,
smoked meat, fromage

Sandwich matin (café compris)..... 5,50
Œuf, fromage, laitue, tomate, bacon, mayonnaise

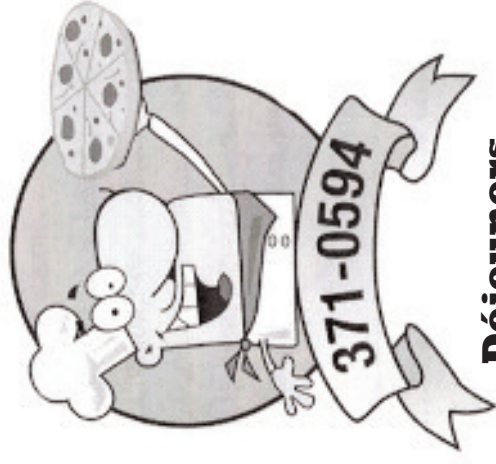
Rôties (2)..... 2,25
Servies avec confiture ou cretons et café

***Viande : bacon, saucisses ou jambon**

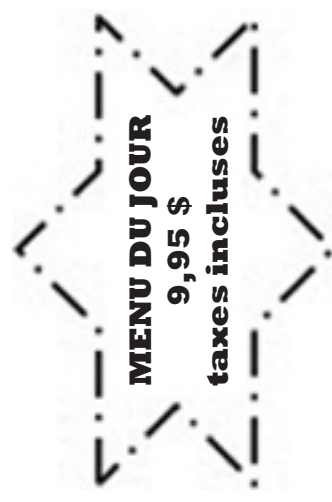
Les extras

1 œuf.....	1,00
1 rôtie.....	0,75
Cretons.....	1,25
Viande.....	1,50

**Resto
Chez Ti-Bi**



**Déjeuners
dès 5 h
tous les matins**



« Bienvenue à tous ! »

**601, 1^{re} rue Poire
Carrefour La Pocatière
418 371- 0594**

Sandwiches

Tomate et bacon.....	3,15
Jambon ou Poulet et salade.....	3,15
Fromage fondu.....	3,15

Hamburgers

	Régulier	*Garni
Hamburger.....	3,55	4,75
Cheeseburger.....	4,25	5,75
Cheeseburger double.....	5,75	7,75
Burger de poulet.....	4,75	6,25
Aldress (tomate, salade, bacon, oignons)...	1,75	

Divers

Hot dog.....	2,55
Hot dog garni*.....	3,75
Pogo.....	2,75
Moineau (salade de chou)*.....	2,95
Oignons français.....	5,25
Bâtonnets de fromage (6)*.....	7,75
Club sandwich*..... extra poutine.....	10,25
Hot chicken*.....	7,75
Croquettes de poulet (6)*.....	6,95
Lanières de poulet (3)*.....	7,95
Sous-marin garni*.....	9,25
Steak haché (2)*.....	8,75
Smoked meat*.....	9,25
Guédille de poulet*.....	5,95
Roméo poutine.....	8,25
Salade César avec poulet.....	10,25
Ailes de poulet.....	6/7,50 12/9,00
*Mets accompagnés de frites et de salade de chou maison	

**Toutes les taxes
sont incluses
dans les prix !**

Pizzas

	10"	12"	14"	16"
Peppéroni	10,25	13,75	18,50	19,50
(Sauce tomate, peppéroni,fromage)				

Garnie	13,75	16,50	21,50	23,50
(Sauce tomate, peppéroni,fromage, champignons, poivrons)				

Steak haché	12,50	15,95	20,95	22,95
(Sauce tomate, steak haché,fromage, bacon)				

Bacon	13,50	16,95	21,95	23,95
(Sauce tomate, fromage, bacon)				

Smoked meat	15,95	17,95	22,95	25,50
(Sauce tomate, smoked meat,fromage)				

Les extras

Extra poutine.....	2,75
--------------------	------

Extra fromage sur une poutine ou pizza :

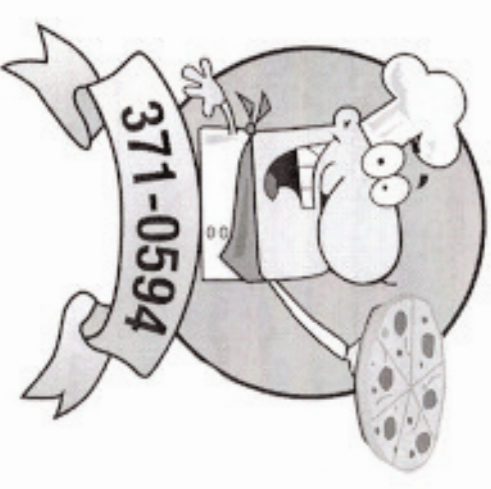
Petite ou 10".....	1,50
Moyenne ou 12".....	2,75
Grosse ou 14".....	3,50
16".....	4,25

Salade de chou (8 onces).....	2,25
Sauce BBQ ou Poutine (8 onces).....	1,25
Extra de 1 lanière de poulet.....	1,25
Extra de 1 croquette de poulet.....	1,00
Soupe ou dessert.....	2,00

Breuages.....1,50

Jus
Lait
Thé, café ou tisane
Liqueur ou bouteille d'eau
Chocolat chaud
Jus d'orange

Resto
Chez Ti-Bi



**LIVRAISON
DISPONIBLE**

**601, 1^{re} rue Poiré
Carrefour La Pocatière
418 371- 0594**

Information d'ici

Finale locale de Secondaire en spectacle

Le 5 février dernier avait lieu la finale locale de Secondaire en spectacle de l'École polyvalente La Pocatière. À la salle André-Gagnon, plus d'une douzaine d'élèves ont participé à la partie concours. Trois de ces numéros représenteront l'école lors de la finale régionale qui aura lieu le 10 avril prochain à la Salle André-Gagnon.

La fébrilité se faisait ressentir dans les loges avant le début du spectacle. Plusieurs participants ont mentionné avoir ressenti une grande nervosité, même si, quelques-uns étaient étonnamment calmes et détendus.

Nos trois numéros gagnants qui seront de la partie concours le 10 avril prochain sont les



De gauche à droite : Carolina De Oliveira Soares, Megan Cimon-Pelletier, Sandrine Tremblay, Xavier La Rochelle, Éloi Dionne, Pascal Gagnon et Kévin-Mark Jomphe-Levesque.

suivants : Éloi Dionne, avec son interprétation au piano de «Nocturne en do mineur » de Chopin, Carolina De Oliveira Soares, représentera l'école avec sa danse «Grands pas classiques» et le groupe composé de Megan Cimon-Pelletier, Sandrine Tremblay, Éloi Dionne, Pascal Gagnon, Kévin-Mark Jomphe-Levesque et de Xavier La Rochelle qui a interprété «Elle s'appelait Serge»

des Trois Accords.

De plus, notre trio d'animateurs, Thierry Bélanger, Xavier La Rochelle et Laurent Simard assurera l'animation pour une partie de la soirée.

Les billets pour le spectacle du 10 avril prochain sont en vente à la vie étudiante auprès de madame Marie-Ève Pelletier, technicienne en loisirs, au 418 856-2413 poste 2025.

Agir pour la conservation, c'est facile !

Par Marie-Noëlle Juneau, chargée de projet, FQPPN

Saviez-vous qu'au bord du fleuve Saint-Laurent, les marais littoraux abritent des espèces floristiques dont les populations sont menacées, voire même en péril ?

C'est le cas de la gentiane de Victorin, une espèce unique à l'estuaire d'eau douce du Saint-Laurent, elle ne se rencontre nulle part ailleurs dans le monde. Son habitat se trouve au bout de votre terrain, oui, oui, chez vous! Malheureusement, les pratiques de remblai à partir de la rive pour la construction de résidences, de murets, de routes, de jetées, de marinas ou de voies ferrées sont responsables d'une importante partie des pertes d'habitats en milieu riverain.

La conservation des habitats résiduels s'avère un enjeu majeur afin d'assurer le maintien des dernières populations de la gentiane de Victorin et des autres espèces qui fréquentent ce type d'habitat. La réussite du rétablissement de la gentiane de Victorin dépend largement de la présence de marais en zone littorale et de l'engagement d'un grand nombre d'intervenants, dont les riverains qui par leur position stratégique, sont les premiers concernés. Leur engagement est simple et consiste à abandonner certaines mauvaises habitudes en zone littorale, en voici quelques-unes :

- La circulation de véhicules motorisés sur la batture (ex. VTT, VUS, tracteurs, etc.) occasionne l'écrasement de la végétation et modifie l'habitat en créant des ouvertures et des ornières dans le couvert végétal, exposant le sol à l'érosion;
- Le fracas des vagues sur les murs de béton et les enrochements verticaux limite ou empêche le développement de la végétation au pied de ceux-ci;
- La tonte et la cueillette des plantes du littoral mettent en péril la survie des espèces qui ne se reproduisent que par graines;
- Les déchets horticoles déposés sur le haut du rivage (ex. rognures de gazon, feuilles, branches, etc.) finissent par étouffer la végétation qui s'y trouve. De plus, le rejet de plantes exotiques envahissantes (ex. la renouée japonaise) menace les espèces en péril en favorisant l'implantation de ces plantes indésirables qui occupent rapidement tout l'espace disponible.

Rappelons que toute intervention dans la zone littorale est interdite conformément à la Politique de protection des rives, du littoral et des plaines inondables. La collaboration de cha-



cun est essentielle à la conservation de la gentiane de Victorin. Si la protection des espèces et des habitats vous interpelle, suivez le dossier dans votre journal d'information municipale, dans votre hebdomadaire régional ou encore en ligne sur le site Web de la FQPPN (www.fqppn.org).



*Fondation québécoise
pour la protection
du patrimoine naturel*

418-655-9399

La Fondation québécoise pour la protection du patrimoine naturel (FQPPN) est un organisme sans but lucratif qui a pour mission la conservation du patrimoine naturel.

Ce projet a été réalisé avec l'appui financier de :
This project was undertaken with the financial support of:



Environnement
Canada

Environnement
Canada

Histoire d'ici

L'abbé Maurice Proulx : pionnier documentariste pré- senté aux étudiants en Médias

Dans le cadre du cours *Images du Québec* de l'option Médias, le professeur Jean-François Vallée présentait la vie et la carrière de l'abbé Maurice Proulx à ses étudiants au Cégep de La Pocatière, le 27 janvier dernier. Il s'agissait d'une première* de douze conférences portant sur des réalisateurs québécois dont les suivantes seront animées par ses étudiants. Toutes ces présentations seront diffusées sur MATV, autre volet fort enrichissant pour ces étudiants orientés vers le monde des communications.

Honnêtement, cette conférence fort intéressante m'a permis de visiter une époque charnière pour ma famille et, sans l'ombre d'un doute, pour de nombreuses familles québécoises.

Je suis née dans les années 50, à la toute fin de cette période dite de « Grande Noirceur ». Qui donc en cette époque, pas si lointaine, faisait office d'étoile pour éclairer cette nuit perpétuelle ? Qui donc faisait rêver le « bon peuple » ? Et à quoi peut-on rêver, sinon d'exil, après la défaite des Patriotes de 1837-38, une fin de XIX^e et un début de XX^e siècle où les campagnes se vidaient de leurs jeunes adultes partant vers le Maine et le Massachusetts pour mettre du beurre sur le pain (et acheter le pain !), la crise économique de 1929 et la deuxième guerre mondiale ?

Né en 1912, à Montmorency, mon père avait pourtant un bon emploi comme mécanicien à la Dominion Textile... Pourquoi donc rêvait-il d'une vie idyllique sur une ferme à la campagne ? En revisitant ce pan de notre Histoire, on comprend qu'il fut tant et si bien influencé par le courant du développement rural agricole des années 30 qu'il en a fait son rêve pour le réaliser dans les années 40 en devenant propriétaire d'une ferme. Peut-être a-t-il vu les films de l'abbé Proulx, je n'en sais trop rien... Mais il a cru en cette volonté de modernisation du monde rural soutenue par notre premier cinéaste québécois qui prônait « l'attachement à la terre et la foi catholique », précise le professeur Vallée.



1902 - 1988

Photo : Société historique de la Côte-du-Sud

Une étoile dans la « Grande Noirceur »

Une personnalité connue et reconnue à son époque, peu de gens le connaissent aujourd'hui. Né en 1902, à Saint-François-de-la-Rivière-du-Sud, de parents scolarisés et pour qui l'éducation était très importante, Maurice Proulx était l'aîné d'une famille de 14 enfants. Pourtant fils d'une longue lignée de cultivateurs, il fait son cours classique au Collège Sainte-Anne-de-la-Pocatière pour ensuite étudier au Séminaire de Québec et être ordonné prêtre en 1928. Il obtient un doctorat en agronomie de l'Université Cornell, dans l'État de New York, en 1933.

C'est durant cette période, alors qu'il assiste à la présentation d'un documentaire muet sur l'Écosse, que l'abbé Proulx découvre « l'énorme potentiel pédagogique du film documentaire pour l'enseignement et la vulgarisation agronomiques au Québec ». « Une révélation pour lui », d'ajouter Jean-François Vallée, et « dès le lendemain, il entreprend des démarches pour se procurer une caméra ». Une étoile venait de naître, pourrait-on dire !



Photo: Société historique de la Côte-du-Sud

Premier long métrage sonore québécois

Dès lors, Proulx a toujours sa caméra à la main et filme tout. Enseignant en agronomie à l'École d'agriculture de Sainte-Anne-de-la-Pocatière, on l'invite à tourner des images de la colonie de Roquemaure, en Abitibi. Il réalise, entre 1934 et 1937, *En pays neufs : un documentaire sur l'Abitibi*, premier long métrage documentaire sonore tourné au Québec – À lui seul, son parcours pour ajouter le son est une quasi épopée ! – Puis il enchaîne (1938-1939) avec *En pays pittoresque : un documentaire sur la Gaspésie*, qui traite de la fondation du village gaspésien de Saint-Octave-de-l'Avenir.

Son cinéma aura été vraiment populaire, s'inscrivant dans le courant du cinéma éducatif, confirme le professeur Vallée, chiffres à l'appui. « *En pays neufs* (1937) a été visionné par 105 000 spectateurs et *En pays pittoresque* (1939) par plus de 350 000, seulement entre 1941 et 1954. *Les Îles-de-la-Madeleine* (1956) et *Au royaume du Saguenay* (1957) ont eu autour d'un million de spectateurs dans les années 50 à 60. Les bureaux du Québec à l'étranger les ont aussi diffusés. »

L'abbé Maurice Proulx a, au total, 51 documentaires à son actif. Ceux-ci lui ont été commandés par divers ministères des gouvernements Godbout (1936; 1939-1944) et Duplessis (1936-1939; 1944-1959), par l'Église catholique romaine et par certaines entreprises privées, et ce entre 1934 et 1968.

Plusieurs de ses films peuvent être visionnés sur le site de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et le Fonds Maurice Proulx peut être consulté au Centre d'archives de la Côte-du-Sud.

Jeannine Lachance

* Conférence basée sur le livre de Marc-André Robert, *Dans la caméra de l'abbé Proulx - La société agricole et rurale de Duplessis*, Septentrion Québec, 2013, 236 pages.



Histoire d'ici

Marie Campion, Fille du Roy

Un texte de Roger Martin présenté lors du lancement de *Rivière-Ouelle — Terre d'accueil depuis 1672*, 14 décembre 2014. (début du texte à lire dans le *Voir d'ici* de janvier)

J'avais donc 16 ans quand je me suis embarquée sur le navire *La Nouvelle-France* au port de Dieppe. Avec 120 orphelins comme moi, j'ai quitté sans regret mon pays pour aller rejoindre le destin qui nous attendait là-bas. La traversée de la mer m'a paru sans fin, affligée que j'étais par un tenace mal de mer. C'est plus de deux mois plus tard, soit le 31 juillet, que nous avons enfin mis pied à terre devant le lieu-dit de Kébec. Il y avait une foule pour nous accueillir : des hauts dignitaires mais aussi bien des hommes et garçons du pays qui semblaient attendre impatiemment notre arrivée. À peine descendue, je l'ai tout de suite remarqué dans la foule et nos regards se sont croisés. Mon cœur s'est mis à battre follement : j'avais déjà oublié mes malheurs passés, l'avenir était devant moi et il s'appelait Mathurin Dubé. Mon barbu timide au grand cœur

n'a pas lésiné, il avait déjà 39 ans : deux mois plus tard, nous nous sommes mariés dans l'église de Sainte-Famille à l'île d'Orléans. Mon mari était installé sur une terre dans la paroisse voisine, Saint-Jean; c'est là que sont nés nos six premiers enfants. Par la suite, pour subvenir aux besoins de la famille, Mathurin a préféré louer une terre à la pointe ouest de l'île. En 1686, il a reçu une offre plus intéressante pour exploiter sous bail le domaine seigneurial de la Grande-Anse, ce qui marqua notre arrivée dans la région.

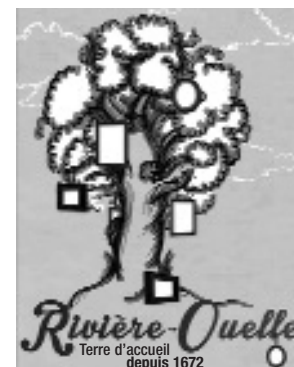
De toutes mes épreuves, c'est en octobre 1690 que j'ai vécu les moments les plus



Marie Campion, personifiée par Michelle Petit

inquiétants de ma vie. Des miliciens sont venus nous avertir qu'une importante flotte anglaise remontait pour nous chasser de nos terres. Devant la menace, le missionnaire Pierre de Francheville a fait appel à mon Mathurin pour qu'il se joigne aux autres habitants afin de défendre notre territoire, ce qu'il accepta d'emblée malgré ses 59 ans bien sonnés. Comme si ce n'était pas suffisant, nos deux fils aînés, Mathurin, 18 ans, et Louis, 14 ans, ont décidé d'accompagner leur père vieillissant. Fallait bien se défendre mais c'est la mort dans l'âme que je les ai embrassés au départ, leur mousquet à l'épaule.

suite et fin dans nos pages en mars



Ce livre est en vente au coût de 15 \$ à la Municipalité de Rivière-Ouelle, à la Société historique de la Côte-du-Sud et sur la boutique en ligne boutique.riviereouelle.ca.

Activités de sensibilisation dans trois écoles lors du jour du drapeau

Le mercredi 21 janvier dernier, jour du drapeau du Québec, une cérémonie officielle de salut au drapeau s'est tenue devant les élèves des écoles J.-C.-Chapais (Saint-Denis), Saint-Philippe-de-Néri et Notre-Dame (Mont-Carmel). À Saint-Denis, le conseiller municipal de Saint-Philippe, Jean-François Vallée, et le membre du comité de développement, Ghislain Émond, ont commencé par offrir aux élèves des 4^e et 5^e années de la classe de Caroline Madore un rappel historique des différents drapeaux ayant successivement flotté sur le territoire du Québec, soit le drapeau de la Nouvelle-France, le drapeau britannique, le drapeau des Patriotes, le drapeau français et le drapeau de Carillon, ancêtre direct du drapeau du Québec actuel. Les élèves se sont ensuite rassemblés à l'extérieur pour le protocole et solennel salut au drapeau.

À Saint-Philippe, les élèves des six niveaux, une cinquantaine, se sont d'abord regroupés devant la maison de la culture Léo-Leclerc, en présence de quelques conseillers et du directeur général de la municipalité, pour ensuite se réunir au gymnase pour le survol historique.

Enfin, à l'école Notre-Dame (Mont-Carmel), une enseignante, M^{me} Meunier, s'est chargée de distribuer des prix de présence aux élèves et de faire le rappel historique. Ces prix de présence, gracieuseté de la Société nationale de l'Est du Québec, totalisent une valeur de 600 \$, soit 200 \$ par école. Ils ont été distribués à tous les élèves présents.

Tous les 21 janvier, le gouvernement du Québec invite la population à souligner le Jour du drapeau. C'est en effet le 21 janvier 1948, à 15 h précises, que le premier ministre du Québec Maurice Duplessis a fait flotter pour la première fois le fleurdelisé sur la tour de l'Hôtel du Parlement, remplaçant ainsi le drapeau britannique, l'Union Jack, qui y flottait jusque-là. Fait à noter, le fleurdelisé a très rapidement suscité l'adhésion populaire: même les partisans de d'autres emblèmes finirent par s'y rallier, voyant dans ce drapeau un symbole autant de l'identité que des aspirations du peuple québécois. Fait à noter, le député de Kamouraska René Chaloult est celui qui, avec l'historien Lionel Groulx et l'Ordre de Jacques-Cartier, a le plus contribué à l'adoption de cette variante du drapeau.



Classe de M^{me} Caroline Madore, école J.-C.-Chapais à Saint-Denis.



Salut au Drapeau à Saint-Philippe animé par M. Jean-François Vallée, conseiller municipal.



Communiqués d'ici

Société d'horticulture et d'écologie de Kamouraska-L'Islet

La rencontre mensuelle régulière se tiendra mercredi le 18 mars à 19h30, à la salle François-Pilote de l'ITA. Mme Suzanne Hardy nous entretiendra sur **la culture des plantes indigènes dans le respect de la nature.**

Suzanne Hardy est présidente fondatrice de l'organisme à but non lucratif *Enracinart*, voué à la promotion du patrimoine végétal québécois. Elle s'adonne à la botanique depuis 35 ans. Elle a complété sa formation de botaniste autodidacte en étudiant la phytotechnie et en développant ses talents d'illustratrice, de photographe et de conférencière. Elle est l'auteur du livre *Nos champions, les arbres remarquables de la capitale*, publié par la Commission de la capitale nationale du Québec aux Éditions Berger A.C. inc.

Bienvenue aux membres et non-membres.

Ensemble on s'amuse ! Journée plein air pour tous

Au menu : glissade, raquettes fournies, ski... et plaisir assuré !

Où : Club de ski de fond Bonne Entente, au 70 route 287 à Saint-Philippe-de-Néri

Quand : mercredi le 4 mars 2015 de 10 h à 15 h

Apporte ton lunch. Prix de participation !!!

Organisé par le Comité des partenaires en santé mentale du Kamouraska.

Information : Lise Lemay 418 492-1449

Judith St-Jean 418 856-5540.

Centre-Femmes La Passerelle du Kam.

Prochaines activités qui auront lieu au Centre-Femmes, 710 rue Taché, Saint-Pascal. Inscrivez-vous au 418 492-1449.

www.lapasserelledukamouraska.org

Bienvenue à toutes !

Journée internationale de la femme

⇒ Dimanche le 8 mars. Visitez notre site web pour connaître l'activité qui sera organisée par le Centre-Femmes.

Culture et traditions Mohawk

⇒ Mardi 17 mars à 13 h 30, un atelier-conférence sera donné par Lorraine Leduc suivi d'un atelier de perlage. Places limitées.

Une p'tite jasette !

⇒ Mardi 24 mars à 13 h 30.

Venez discuter d'un sujet d'actualité avec Annick Mercier, l'agente socio politique. Visitez notre site web pour connaître le sujet de discussion.

La Maison de la famille du Kam.

580-C, rue Côté à Saint-Pascal



Toutes les activités sont gratuites, l'inscription est obligatoire auprès de Marie-Pier Dumais, technicienne en éducation spécialisée, au 418 492-5993 poste 103

Il était trois fois...

Vous serez captivés par les récits racontés par notre animatrice à la bibliothèque. L'activité s'adresse aux enfants âgés entre 3 et 8 ans accompagnés de leurs parents.

⇒ La Pocatière, au 900, 6^e Avenue

jeudi 5 mars de 13 h 30 à 15 h.

Parents en forme
Période d'exercices adaptés pour nouvelles mamans et femmes enceintes. Les papas sont les bienvenus.



⇒ La Pocatière, au Centre Bombardier
lundi 9 mars de 13 h 30 à 15 h.

Moi à l'oeuvre

En partenariat avec le Centre d'Art de Kamouraska, nous vous offrons une nouvelle série de 4 ateliers au cours desquels les enfants (1 à 5 ans) accompagnés de leurs parents partiront à la découverte de différentes disciplines artistiques par le biais de rencontres avec des artistes.

Thèmes des troisième et quatrième rencontres : « Moi j'explore... la sculpture sur bois » et « Moi j'explore... l'exposition ».

⇒ Saint-Pascal, à nos locaux
troisième rencontre : mardi 10 mars à 13 h 30
quatrième rencontre : mardi 24 mars à 13 h 30

Mieux comprendre l'allergie alimentaire

Un atelier visant à soutenir les parents, grands-parents et intervenant(e)s côtoyant un ou des enfants atteints d'allergie ou à risque. Plusieurs éléments seront abordés : principaux allergènes, manifestations cliniques, prise en charge de l'anaphylaxie, mode d'emploi de l'ÉpiPen, etc.

⇒ Saint-Pascal, à nos locaux
mardi 10 mars à 19 h.

Viens te sucrer le bec !

Nous organisons une sortie à la cabane à sucre. Une partie de tire et petits jeux sont prévus au menu.



⇒ Saint-Pascal,
Érablière Lemieux, 957, 4^e rang Est
samedi 21 mars de 14 h à 15 h 30.

Coût : 2 à 5 ans : 2 \$;

6 ans et plus / adulte : 4 \$.



712, 4^e Avenue
La Pocatière G0R 1Z0
418 856-6668
Télé. 418 856-4113

229, Route 132 Est
Rivière-Ouelle G0L 2C0
418 856-3568
Télé. 418 856-4072

Vous aimez apprendre à votre rythme
en tenant compte de votre horaire ?
Pensez à notre Centre de perfectionnement !
Informatique • Comptabilité • Français



Téléphone : 1 855 856 1527
Courriel : jmercier@cegeplapocatiere.qc.ca

Extra
Formation continue
Cégep de La Pocatière



Nos disparus d'ici

Mme Anita Roussel – à l'hôpital Notre-Dame de Fatima de La Pocatière, le 1^{er} janvier, est décédée à l'âge de 92 ans et 9 mois, dame Anita Roussel épouse de feu monsieur Raymond Martin. Elle demeurait à La Pocatière et était native de Mont-Carmel.

M. René Bélanger – à l'hôpital Notre-Dame de Fatima de La Pocatière, le 1^{er} janvier, à l'âge de 51 ans et 3 mois, est décédé M. René Bélanger époux de dame Nathalie Rioux. Il demeurait à La Pocatière.

M. Robert Lantier – à l'hôpital Notre-Dame de Fatima de La Pocatière, le 2 janvier, à l'âge de 79 ans et 8 mois, est décédé M. Robert Lantier époux de feu dame Lorraine Lévesque. Il demeurait à La Pocatière.

M. Léopold Dubé – à l'hôpital Notre-Dame de Fatima de La Pocatière, le 4 janvier, à l'âge de 80 ans et 6 mois, est décédé M. Léopold Dubé, fils de feu Émile Dubé et de feu Marie-Anna Lévesque. Il demeurait à Sainte-Anne-de-la-Pocatière.

Mme Lucienne Joncas – à l'hôpital Notre-Dame de Fatima de La Pocatière, le 6 janvier, est décédée, à l'âge de 97 ans et 5 mois, dame Lucienne Joncas épouse de feu M. Léopold Prévost. Elle demeurait à Sainte-Louise.

Mme Rita Saindon – au Centre D'Anjou de Saint-Pacôme, le 8 janvier, est décédée à l'âge de 88 ans et 8 mois, dame Rita Saindon épouse de feu M. Raynald Thibault. Elle demeurait à La Pocatière.

Mlle Sophie Dubé – au CHRGP de Rivière-du-Loup, le 9 janvier, est décédée, à l'âge de 42 ans, Mlle Sophie Dubé, fille de M. Fernand Dubé et de dame Claudette D'Amours. Elle demeurait à Saint-Cyprien et autrefois à Saint-Onésime.

Mlle Jessie Miville – à son domicile, le 12 janvier, est décédée, à l'âge de 36 ans et 2 mois, Mlle Jessie Miville, fille de M. Daniel Miville et de dame Nicole Dubé. Elle demeurait à Rimouski et était native de Saint-Onésime d'Ixworth.

Mme Lucille Bernier – au Centre D'Anjou de Saint-Pacôme, le 12 janvier, est décédée à l'âge de 80 ans et 4 mois, dame Lucille Bernier épouse de feu M. Maurice Dionne. Elle demeurait autrefois à Saint-Onésime.

M. Raymond Tremblay – à l'hôpital Notre-Dame de Fatima de La Pocatière, le 12 janvier, à l'âge de 86 ans, est décédé M. Raymond Tremblay époux de dame Marie-Reine Bouchard. Il demeurait à La Pocatière.

M. André Chamberland – à l'hôpital Notre-Dame de Fatima de La Pocatière, le 17 janvier, est décédé à l'aube de ses 79 ans, M. André Chamberland époux de dame Andrée Ratté. Il demeurait à Saint-Pacôme.

M. Lionel Dubé – à l'hôpital Notre-Dame de Fatima de La Pocatière, le 18 janvier, est décédé à l'âge de 81 ans et 9 mois, M. Lionel Dubé époux de dame Lucie St-Pierre. Il demeurait à Sainte-Anne-de-la-Pocatière.

Mme Ginette Rouleau – au Centre D'Anjou de Saint-Pacôme, le 19 janvier, est décédée, à l'âge de 68 ans et 9 mois, dame Ginette Rouleau épouse de M. Laurent Caron. Elle demeurait à Saint-Roch-des-Aulnaies.

M. Onésime Bouchard – à son domicile, le 19 janvier, est décédé à l'âge de 88 ans et 11 mois, M. Onésime Bouchard, fils de feu Alfred Bouchard et de feu Marie Lévesque. Il demeurait à Saint-Onésime.

Mlle Zélia Ouellet – au Centre D'Anjou de Saint-Pacôme, le 20 janvier, est décédée à l'âge de 92 ans et 3 mois, dame Zélia Ouellet, fille de feu Pascal Ouellet et de feu Graziella Massé. Elle demeurait à La Pocatière.

Mme Céline Blanchet – à l'hôpital de L'Enfant-Jésus de Québec, le 23 janvier, est décédée, à l'âge de 71 ans et 10 mois, dame Céline Blanchet épouse de M. Denys Bélanger. Elle demeurait à Sainte-Louise.

M. Louis-Philippe Hudon – à l'hôpital Notre-Dame-de-Fatima de La Pocatière, le 24 janvier, est décédé à l'âge de 95 ans et 11 mois, M. Louis-Philippe Hudon, époux de dame Liliane Bérubé. Il demeurait à Sainte-Anne-de-la-Pocatière.

Le deuil est-il vécu de la même façon par les hommes et par les femmes.

Non !

Bien que le processus de deuil soit fondamentalement le même chez l'homme et chez la femme, ils ne le vivent pas de la même façon.

Dans l'expérience de deuil, les émotions, les sensations et les sentiments ne sont pas seulement exprimés de façon différente par l'homme et la femme, mais ils sont ressentis autrement.

Aussi observe-t-on des différences importantes aux niveaux perceptif, émotionnel, sensoriel, affectif et comportemental. Ces différences s'expliquent par des facteurs biologiques ainsi que par les modèles hérités de la culture et de l'éducation.

La méconnaissance ou la non-reconnaissance de ces dissemblances créent des problèmes de compréhension et de communication irritants. Par exemple, il est courant que la femme reproche à l'homme de refouler ses émotions, tandis que celui-ci lui reproche de trop les extérioriser.

Il est donc illusoire de s'attendre à ce que les hommes et les femmes manifestent les mêmes réactions et vivent leur deuil d'une manière identique.

Ref : *Quand le deuil survient*,
Roger Régner et Line St-Pierre

Estelle Paradis

Résidence Funéraire Marius Pelletier inc.

Mme Lucille Poulin – À la maison de soins palliatifs du Littoral, le 29 janvier, est décédée, à l'âge de 70 ans et 8 mois, dame Lucille Poulin épouse de feu M. Marcel Gagnon, fille de feu Henri-Louis Poulin et de Jeanne-D'Arc Bissonnette. Elle demeurait à Saint-Pacôme.



Défi Vélo
André-Côté

5^e édition - Samedi 27 juin 2015



Fleuriste

Le Bel Arôme

614, 4^e Avenue, La Pocatière
G0R 1Z0
418.856.2925
1 800 463.1291







Lisianne Ouellet : « Boqueteau »

Artiste-peintre et enseignante de formation, Lisianne Ouellet a suivi plusieurs perfectionnements, notamment en gestion artistique. Elle nous présente sa toute dernière exposition « Boqueteau » qui se veut un hymne à la nature et au regard très particulier qu'elle pose sur les arbres. Elle utilise le style semi-figuratif pour créer un univers à la fois imaginaire, coloré, moderne et vivant. Les troncs sont façonnés avec relief et leur texture rappelle celle de l'écorce des arbres. Les médiums utilisés sont l'acrylique, le plâtre à craqueler et l'Époxy.

Il semble que l'on reconnaisse bien l'oeuvre de ce peintre autant dans le choix de ses coloris aux tons froids que dans la construction de ses toiles tout en lignes et en courbes. Attentive à la vision qu'ont les gens de son travail, madame Ouellet cherche sans cesse à se dépasser, à approfondir ses connaissances techniques de la peinture et à faire évoluer ses idées et son style.

Une exposition fort originale à ne pas manquer !



Vous êtes tous conviés à venir rencontrer cette artiste lors du vernissage de « Boqueteau » le jeudi 19 mars, entre 17 h et 19 h à la salle d'exposition de l'édifice Gérard-Dallaire, 900, 6^e Avenue, La Pocatière. L'exposition pourra être visitée par la suite jusqu'au 20 avril 2015 les lundis et les jeudis, de 19 h à 21 h, les samedis matin de 10 h à 12 h et les dimanches, de 14 h à 16 h. L'entrée est gratuite, bienvenue à tous.

Pour ne rien manquer de nos activités, vous pouvez aimer la page facebook de la salle d'exposition ou visiter le site internet de Ville La Pocatière.

Danyelle Morin et Hélène Desjardins
Comité d'exposition de La Pocatière
418 856-2589

« Préparez chez vous... Emportez avec vous ! » Mars, mois de la nutrition

Suite de la page 9

séchés et noix non salés) et/ou dans le frigo du bureau (ex : fruits, légumes coupés et humus, yogourt, fromage).

Et le temps dans tout ça?

Le manque de temps est la raison primaire qui nous empêche de préparer des repas maisons. Manger des aliments peu nutritifs sur le pouce a un impact à long terme sur notre énergie, concentration et efficacité... ce qui nous fait perdre du temps en bout de ligne !

Je vous invite donc à voir la planification et préparation de vos lunchs comme des investissements qui contribueront à votre santé et vous sauvera du temps !

Pour des idées recettes et d'autres conseils pratiques, visitez : moisdelanutrition.ca

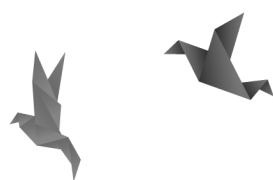
À vos boîtes à lunch... et à votre santé !

Rafaël Caron-Marquis, nutritionniste

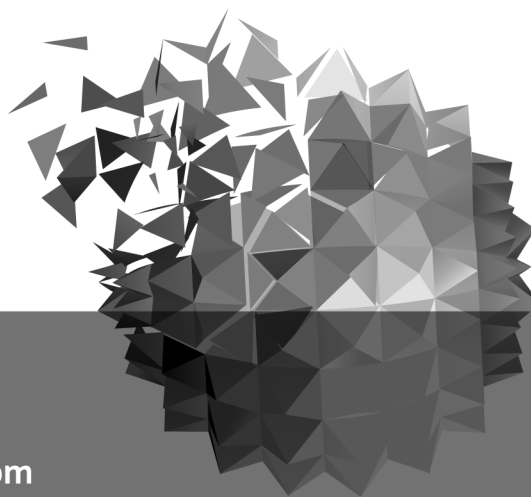
www.consultationnutrition.ca

418 860-5728

Source : moisdelanutrition.ca



Personnalisez votre monde !



ImpressionSoleil

1 888 404-4060
www.lesimpressionssoleil.com



UN PLAN SUR MESURE POUR MARTIN

 **Trépanier**
RÉFLÉCHI

REER – CELI:
POUR VOUS SENTIR LIBRE
ET PROFITER PLEINEMENT DES
GRANDS JOURS DE VOTRE VIE

2 MARS 2015
Date limite pour cotiser au REER.
Rencontrez votre conseiller.

1 800 CAISSES
desjardins.com/ReerCeli

 **Desjardins**
Caisse de l'Anse
de La Pocatière

Coopérer pour créer l'avenir

Enfin quelqu'un qui pense à vous !

Depuis sa transformation majeure, Kamouraska Chrysler offre un nouveau GYM, ouvert de 8h à 21 h du lundi au vendredi. Cette nouvelle salle d'exercice est offerte gratuitement à tous les clients, soit ceux qui ont acheté un véhicule, de même que ceux qui y font faire leur entretien.

Cette salle d'exercice comporte plusieurs appareils, de même qu'un écran de 50 pouces pour agrémenter le tout.

L'accès y est gratuit, mais vous devez vous présenter à la réception avec votre permis de conduire (question sécurité) et on vous remettra une clé à puce qui donne accès aux installations.

Deux douches sont accessibles sur place, ainsi qu'un vestiaire avec casier. Cependant, vous devez apporter serviette et cadenas.



Aussi un salon VIP



Il s'agit d'un endroit paisible où vous pouvez lire, prendre un café, un rafraîchissement avec vue panoramique sur la rue. Dotée de deux tables de travail avec chaises et accès Wi-Fi, la salle est aussi équipée d'un écran de 50 pouces. Un endroit propre et serein avec vestiaire et couvre-chaussures.

Tout comme le GYM, ce salon VIP est disponible gratuitement pour les clients, aux mêmes heures, soit de 8 h à 21 h du lundi au vendredi, en passant par la réception pour obtenir la clé à puce.

Tout ça représente bien la façon « Kamouraska Chrysler » d'en offrir toujours plus, et c'est vous qui en bénéficiez !

Bienvenue chez-nous, chez-vous !



Enfin quelqu'un qui pense à vous !



255, av. Patry, Saint-Pascal (autouroute 20, sortie 465)

418 492-3432 • 1 800 363-3432

www.kamouraskachrysler.com • info@autokamouraska.com •